

# 児童館 においでよ!

詳しくは… ●子育て支援課(市役所内) ☎23局3513

児童センターだよりをご覧ください。

※小学校・保育園・幼稚園・市民館・福祉センター・子育て支援課にあります。

🌐 <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

●利用対象:0~18歳未満の児童(小学校入学前の乳幼児は保護者の付き添いが必要)

10月のお休み  
10月▶3日月、11日火、17日月、23日日、  
24日月、31日月  
※2日日は西部児童館のみ休み

## ●脳トレ「仕切り皿」

仕切り皿をはめていくと、三角形・六角形・星形が出来上がります。

開催期間●10月4日火~10日月・祝

対象●小学生以上

## ●工作「折り紙」

カラフルな紙で、折り紙に挑戦しよう。

開催期間●10月25日火~30日日

時間●午後1時30分~

※材料がなくなり次第終了

対象●小学生以上

参加費●10円



## ●子育て講座「ハグ」

(児童センターのみ開催)

日時●10月19日火 午前10時~

テーマ●反抗期・なんでこうなるの!  
(親離れ・子離れチャンスのとらえ方)

## ●コマおじさんと遊ぼう

日時●10月16日日

午前10時~11時30分

午後1時~2時30分

## ●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時●10月15日土・22日土

みんなの様子



●トランプ遊び



●キッカーボード

毎週土曜日の午後2時ごろから、囲碁教室も予定しています。

## 「市民の声」紹介



Q 田原警察署新庁舎の完成に伴い、運転免許の更新ができるようになったと聞いたのですが?

Tahara

田原警察署では、優良運転者講習対象者と高齢者講習受講済みの方が、即日交付で運転免許を更新できます。

一般運転者講習や違反運転者講習、初回運転者講習の方は、毎月第2・第4水曜日に赤羽根文化会館での講習を受講後、運転免許証が交付されます。

### ●免許更新受付

月~金曜日

9:00~12:00

12:45~16:00

※詳しくは田原警察署へお問い合わせください。

▶田原警察署交通課 ☎23局0110



お気軽に、ご意見などをお寄せください。

▶あて先=〒441-3492

(住所不要)田原市役所広報たはら

📧 [koho@city.tahara.aichi.jp](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)

## お手軽

# 3分フィットネス④

悪い姿勢からくる肩こり・頭痛を予防しよう!

背中を丸め頭を前に出した姿勢で、パソコンなどを使うデスクワークやゲームを長時間続ける人が多くなっています。このような姿勢は、肩こり・頭痛の原因になることがあります。背筋を伸ばして胸を広げるかんたん体操で、肩こりなどの不快な症状を予防しましょう。



①息を吸いながらゆっくり両腕を広げて肩の高さまで上げる。

②息を吐きながら両ひじを曲げて手のひらを顔の前にもっていく。

③息を吸いながら、手のひらを外側に向けて180度開いていき、肩甲骨を背骨に近づけるように意識しながら一呼吸する。

④息を吐きながら②の姿勢にもどしてから両腕を下ろす。

生涯学習課☎23局3531

※左右数回ずつ繰り返す。